GARMIN

# FR® 70
## manual del usuario

Octubre 2011 190-01373-33 Rev. A Impreso en Taiwán

© 2011 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, Auto Lap® y Auto Pause® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, GSC™, ANT™, ANT+™ y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd.

Otras marcas y marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

# Introducción

Gracias por comprar el reloj de control deportivo Garmin® FR70.

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

**ADVERTENCIA:** consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

## Registro del producto

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio. Visita http://my.garmin.com. Guarda el recibo de compra original o una fotocopia en un lugar seguro.

## Ponte en contacto con Garmin

Ponte en contacto con el departamento de asistencia de Garmin si tienes alguna duda relativa al funcionamiento del FR70. En EE. UU., visita www.garmin.com/support, o ponte en contacto con Garmin USA a través de los números de teléfono (913) 397-8200 ó (800) 80 0-1020.

En el Reino Unido, ponte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. por teléfono llamando al 0808 2380000.

En el resto de Europa, visita www.garmin.com/support y haz clic en **Contact Support** para obtener información de asistencia relativa a tu país. También puedes ponerte en contacto con Garmin (Europe) Ltd. mediante el número de teléfono +44 (0) 870.8501242.

## Software gratuito de Garmin

Visita www.garminconnect.com para obtener información sobre el software basado en Web Garmin Connect™. Puedes utilizar este software para almacenar y analizar los datos de entrenamiento.

**Introducción ..... 1**
Registro del producto ..... 1
Ponte en contactocon Garmin ... 1
Software gratuito de Garmin..... 1

**Inicio ..... 4**
Botones ..... 4
Iconos ..... 5
Retroiluminación del FR70 ..... 5
Cambio de modos ..... 5
Encendido del FR70 ..... 6
Vinculación de sensores..... 8
Salir a correr ..... 9
Descarga de software gratuito... 9
Envío de los datos de entrenamiento al ordenador..... 10
Uso del monitor cardiaco..... 10
Uso del podómetro (opcional) .....11
Uso del sensor GSC™ 10 ..... 14
Uso de la báscula..... 14

**Modo de hora ..... 15**
Configuración de la hora ..... 15
Ahorro de energía..... 15
Configuración de la alarma..... 16
Uso de la alarma ..... 16
Configuración de una segunda zona horaria ..... 16

**Modo de entrenamiento ... 17**
Sesión de entrenamiento cronometrada..... 17
Alertas de entrenamiento ..... 17
Zonas de frecuencia cardiaca ..... 18
Virtual Partner® ..... 21
Sesiones de entrenamiento por intervalos..... 22
Vinculación con máquinas de ejercicios ..... 23

**Historial ..... 25**
Almacenamiento del historial... 26
Visualización del historial ..... 26

Gestión de la memoria ..... 26
Eliminación del historial de entrenamiento ..... 26

**Carga de datos ..... 27**
Requisitos ..... 27
Vinculación con el ordenador ..... 28

**Configuración ..... 29**
Configuración de carrera ..... 30
Configuración de bicicleta ..... 31
Campos de datos ..... 32
Opciones de los campos de datos ..... 32

**Apéndice ..... 34**
Accesorios opcionales ..... 34
Información sobre la batería .... 34
Especificaciones ..... 37
Solución de problemas ..... 41
Acuerdo de licencia del software ..... 43
Declaración de conformidad (DoC) ..... 43

**Índice ..... 44**

# Inicio

## Botones

### 1 LIGHT/

- Pulsa este botón para activar la retroiluminación.
- Mantenlo pulsado para vincular el dispositivo con la báscula ANT+™ (opcional).

### 2 ▲/▼

- Púlsalos para desplazarte por las páginas de entrenamiento durante una actividad.
- Púlsalos para desplazarte por los menús y la configuración.
- Mantén pulsadas las flechas para desplazarte rápidamente por la configuración.
- En la página de Virtual Partner, mantenlos pulsados para ajustar el ritmo del Virtual Partner. (Para poder ver la página de Virtual Partner, el podómetro debe estar vinculado (página 21)).

### 3 LAP/RESET

- Púlsalo para crear una nueva vuelta.
- En el modo de entrenamiento, mantenlo pulsado para guardar la actividad.
- En el modo de historial, mantenlo pulsado para borrar una actividad.

### 4 START/STOP/ENTER

- En el modo de entrenamiento, púlsalo para iniciar o detener el temporizador.
- En el menú de modo, púlsalo para confirmar y avanzar al siguiente ajuste.
- En el modo de hora, mantenlo pulsado para ajustar la hora.

## ❺ MODE

- Púlsalo para cambiar el modo.
- Púlsalo para salir de un menú o de una página. La configuración se guardará.
- Mantenlo pulsado para pasar de un modo deportivo a otro.

## Iconos

| | |
|---|---|
| ▲ | Pulsa ▲ para ver más información de la configuración o el historial. |
| ▼ | Pulsa ▼ para ver más información de la configuración o el historial. |
| | Sensor de bicicleta activado. |
| | Sensor de podómetro activo. |
| | Sensor de frecuencia cardiaca activo. |
| | Se están cargando datos o el dispositivo está conectado a equipos de fitness ANT+. |
| | Temporizador en marcha. |
| | Alarma activada. |

## Retroiluminación del FR70

Pulsa **LIGHT/** para activar la retroiluminación. El tiempo predeterminado durante el que permanece encendida es de 5 segundos.

Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **SISTEMA** > **RETROILUMINACIÓN** para ajustar el tiempo que permanece encendida la retroiluminación entre 1 y 20 segundos.

## Cambio de modos

Pulsa **MODE** para cambiar el modo. (Consulta la imagen en la página 6.)

# Encendido del FR70

El reloj se envía apagado para conservar la pila. Para obtener más información sobre la pila, consulta la página 34.

Pulsa **MODE** para encender el reloj. Cuando enciendas el reloj por primera vez y estés completando el asistente de configuración, establece la clase de actividad e indica si eres un deportista habitual.

Utiliza la tabla de la página 7 para determinar tu clase de actividad.

Un deportista habitual es una persona que entrena de forma intensa desde hace muchos años (exceptuando periodos de lesiones menores) y tiene una frecuencia cardiaca en reposo de 60 pulsaciones por minuto (ppm) o menor.

## Tabla de tipo de actividad

| | Descripción del entrenamiento | Frecuencia del entrenamiento | Tiempo de entrenamiento a la semana |
|---|---|---|---|
| 0 | Ningún ejercicio | - | - |
| 1 | Ejercicio ligero y ocasional | Una vez cada dos semanas | Menos de 15 minutos |
| 2 | | | De 15 a 30 minutos |
| 3 | | Una vez a la semana | Aproximadamente 30 minutos |
| 4 | Ejercicio y entrenamiento regular | De 2 a 3 veces por semana | Aproximadamente 45 minutos |
| 5 | | | De 45 minutos a 1 hora |
| 6 | | | De 1 a 3 horas |
| 7 | | De 3 a 5 veces por semana | De 3 a 7 horas |
| 8 | Entrenamiento diario | Casi diario | De 7 a 11 horas |
| 9 | | Diario | De 11 a 15 horas |
| 10 | | | Más de 15 horas |

Tabla de tipo de actividad proporcionada por Firstbeat Technologies Ltd., parte de la cual se basa en Jackson et al. “Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing” (Predicción de la capacidad aeróbica funcional sin pruebas de ejercicio). Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863:870, 1990.

# Vinculación de sensores

El monitor de frecuencia cardiaca ANT+™ incluido con tu reloj ya está vinculado. Pulsa **MODE** hasta que aparezca el modo de entrenamiento.

El icono aparece en la pantalla de la unidad FR 70 cuando el sensor se vincula.

Si has adquirido un sensor (con la tecnología inalámbrica ANT+) por separado, debes vincularlo con el FR70.

Tras la primera vinculación, el FR70 reconocerá automáticamente el sensor cada vez que se active. Este proceso se produce automáticamente al encender el FR70 y sólo tarda unos segundos si los sensores están activados y funcionan correctamente. Cuando está vinculado, el FR70 sólo recibe datos de su sensor y puede acercarse a otros sensores.

## Vinculación de accesorios adicionales

1. Aléjate (10 m) de otros sensores mientras el FR70 intenta vincularse con el sensor por primera vez. Coloca el sensor en la zona de alcance (3 m) del FR70.
2. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > DEPORTE.
3. Selecciona **EJECUTAR**, **GENERAL**, o bien **BICICLETA** > **FRECUENCIA CARDIACA**, **PODÓMETRO**, o **SENSOR DE BICICLETA** > **ON**.

**NOTA:** Al vincular el podómetro, asegúrate de que está seleccionada la opción de **RUN**.

4. Mientras el FR70 detecta nuevos sensores, los iconos , y parpadean. Los iconos se mantienen fijos cuando están vinculados.

**SUGERENCIA:** para completar el proceso de vinculación, el accesorio debe enviar datos. Para ello, debes llevar puesto el monitor cardiaco, dar un paso con el podómetro o pedalear en la bicicleta equipada con el GSC 10.

Tras un período de inactividad, los accesorios pasan a modo de suspensión para no gastar pila. Si los iconos de los accesorios no se muestran antes de continuar con la actividad, debes restablecer la conexión con el FR70.

### Restablecimientode la conexión

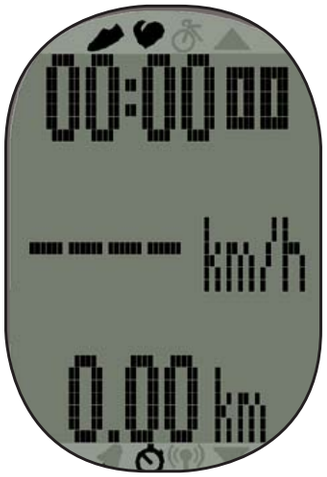
Asegúrate de que el accesorio está activado. Detén y reinicia la sesión de entrenamiento.
O BIEN:
Pulsa **MODE** y sal del modo de entrenamiento y, a continuación, vuelve a entrar.

Para obtener instrucciones sobre el uso del monitor cardiaco, consulta la página 10. Para obtener instrucciones sobre el uso del podómetro, consulta la página 11.

Para obtener información sobre la compra de accesorios adicionales, visita http://buy.garmin.com.

## Salir a correr

1. Pulsa **MODE** para ver la página de entrenamiento.
2. Pulsa **START** para iniciar el temporizador.
3. Tras completar la carrera, pulsa **STOP**.
4. Mantén pulsado **RESET** para guardar la actividad y restablecer el temporizador.




## Descarga de software gratuito

1. Visita www.garminconnect.com.
2. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Envío de los datos de entrenamiento al ordenador

**NOTA:** Debes descargar el software (página 9) para que los controladores USB necesarios se instalen **antes de** conectar el USB ANT Stick al ordenador.

1. Instala el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del ordenador.
2. Sitúa el FR70 en el área de alcance (5 m) del ordenador.

**NOTA:** si la transferencia de ahorro energético está activada, el FR70 debe estar en modo de tiempo regular para transferir datos al ordenador. Consulta la página 28.

3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

## Uso del monitor cardiaco

**⚠ PRECAUCIÓN**

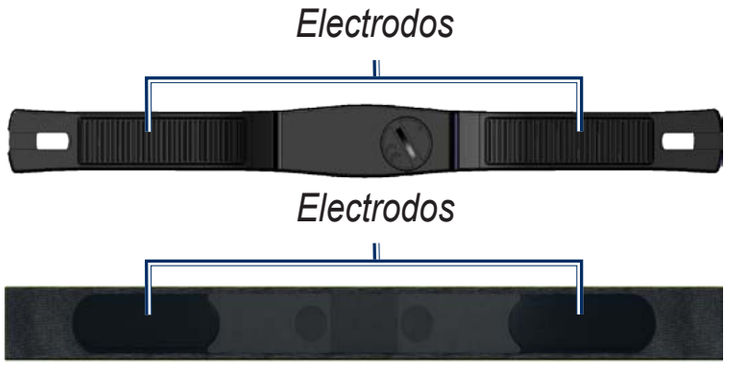
El monitor de frecuencia cardiaca puede provocar rozaduras cuando se usa durante largos periodos de tiempo. Para minimizar este problema, aplica un lubricante o gel antirrozaduras en el centro de la correa dura, donde está en contacto con la piel.

No utilices geles o lubricantes que contengan protector solar. No apliques lubricantes o gel antirrozaduras en los electrodos.

**NOTA:** tu dispositivo puede incluir un monitor de correa dura o un monitor de correa blanda.

El monitor cardiaco se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos. Lleva el monitor cardiaco directamente sobre la piel, justo debajo de los pectorales. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1. Conecta uno de los lados de la correa al módulo del monitor de frecuencia cardiaca.
2. Humedece los dos electrodos de la parte posterior del monitor cardiaco para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.




3. Colócate la correa alrededor del pecho y conecta el otro lado.

**NOTA:** el logotipo de Garmin debe quedar hacia fuera.

4. Sitúa el FR70 en el área de alcance (3 m) del accesorio. Pulsa **MODE** hasta que aparezca la página de entrenamiento.

**SUGERENCIA:** si los datos de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, tal vez tengas que apretar la correa del pecho o calentar durante 5 ó 10 minutos.

# Uso del podómetro (opcional)

El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos en cuanto lo instales o lo muevas.

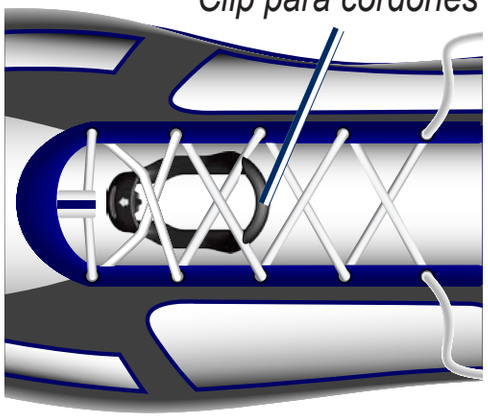
**SUGERENCIA:** Antes de la vinculación, camina 4-5 pasos para activar el podómetro.

## Instalación del podómetro en los cordones de la zapatilla

1. Presiona la pestaña del clip para cordones. Levanta y separa el podómetro del clip para cordones.
2. Afloja los cordones de la zapatilla.

3. Introduce el clip a través de dos secciones de los cordones que sean seguras y deja espacio suficiente en la parte superior para atar los cordones.

*Clip para cordones*



4. Átate bien los cordones para evitar que el podómetro se mueva durante la actividad.
5. Ajusta el podómetro en el clip para cordones. La flecha del podómetro debe apuntar a la parte delantera de la zapatilla.

## Retirada del podómetro

Presiona la pestaña de la parte frontal del clip para cordones para retirar el podómetro.

## Instalación del podómetro bajo la plantilla

**NOTA:** las zapatillas compatibles disponen de un compartimento bajo la plantilla. Puede que necesites quitar una pieza de espuma para instalar el podómetro.

1. Presiona la pestaña del clip para cordones. Levanta y separa el podómetro del clip para cordones.
2. Levanta la plantilla de la zapatilla.
3. Coloca el podómetro en el compartimento con el logotipo de ANT+™ orientado hacia arriba y la muesca apuntando hacia la parte delantera de la zapatilla.

## Entrenamiento con el podómetro

1. Coloca el FR70 dentro del alcance del podómetro (3 m).
2. Pulsa **MODE** para acceder al modo de entrenamiento. El icono del podómetro aparece en la página de entrenamiento.

3. Si no aparece ni los datos del podómetro, tal vez tengas que vincular éste y el FR70. Consulta la página 8.

## Calibración del podómetro

La calibración del podómetro es opcional y puede aumentar su precisión. Puedes ajustar la calibración automáticamente o manualmente.

## Calibración automática en una distancia determinada

La distancia de calibración mínima es de 400 m. Para obtener los mejores resultados, calibra el podómetro utilizando la mayor distancia posible a tu ritmo habitual. Un pista reglamentaria (una vuelta = 400 m) es más recomendable por su precisión que una cinta de andar.

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE** > **CARRERA** > **PODÓMETRO** > **CALIBRAR** > **AUTOMÁTICO**.
2. Pulsa **START** para comenzar a grabar.
3. Corra o camine la distancia determinada.
4. Pulsa **STOP**.
5. Utiliza los botones de ▲/▼ para ajustar la distancia de calibración a la distancia actual.
6. Pulsa **ENTER** para guardar la distancia calibrada.

## Calibración manual

Si la distancia del podómetro te resulta un poco elevada o reducida cuando corras, puedes ajustar manualmente el factor de calibración.

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE** > **CARRERA** > **PODÓMETRO** > **CALIBRAR** > **MANUAL**.
2. Utiliza los botones ▲/▼ para ajustar el factor de calibración.
3. Pulsa **ENTER** para guardar el factor de calibración.

## Apagado del podómetro

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga automáticamente para ahorrar energía de la pila.

# Uso del sensor GSC™ 10

El reloj es compatible con el sensor de velocidad y cadencia GSC 10 para bicicletas. El GSC 10 es un accesorio opcional disponible en http://buy.garmin.com.

# Uso de la báscula

Si tienes una báscula compatible con ANT+, el FR70 puede leer sus datos.

1. Mantén pulsado **LIGHT/** hasta que el FR70 comience a explorar.
2. Sube a la báscula cuando se indique.

**NOTA:** si usas una báscula corporal, quítate los zapatos y los calcetines para asegurar que los parámetros corporales se leen y se registran.

3. Baja de la báscula cuando se indique.

**NOTA:** si se produce un error, baja de la báscula. Sube cuando se indique.

# Modo de hora

El modo de tiempo es la vista predeterminada del FR70. Muestra el día, la hora y la fecha.

## Configuración de la hora

1. Con la unidad en modo de hora, mantén pulsado **ENTER**.
2. Escoge entre el modo de 12 horas o 24 horas.
3. Pulsa ▲/▼ para ajustar la hora.

4. Pulsa **ENTER** para pasar a la configuración de los minutos.
5. Pulsa ▲/▼ para ajustar los minutos.
6. Continúa este proceso para establecer los segundos, el día, el mes y el año.
7. Cuando termines, pulsa **MODE** para volver al modo de hora.

## Ahorro de energía

Tras un período de inactividad, el FR70 activa automáticamente el modo de ahorro de energía para conservar la duración de la pila. El modo de ahorro de energía sólo muestra la fecha y la hora. Pulsa cualquier botón para salir del modo de ahorro de energía.

## Configuración de la alarma

1. Con la unidad en modo de hora, pulsa ▲ o ▼. Aparece la página de alarma.
2. Mantén pulsado **INTRO**.
3. Selecciona **UNA VEZ**, **DIARIA**, u **OFF**.
4. Pulsa ▲/▼ para ajustar la hora.

5. Pulsa **ENTER** para pasar a la configuración de los minutos.
6. Pulsa ▲/▼ para ajustar los minutos.
7. Cuando termines, pulsa **MODE** para guardar y volver a la página de alarma. Aparece el icono .

## Uso de la alarma

Cuando suene la alarma, pulsa **MODE** para desactivarla o **ENTER** para repetirla al cabo de 9 minutos.

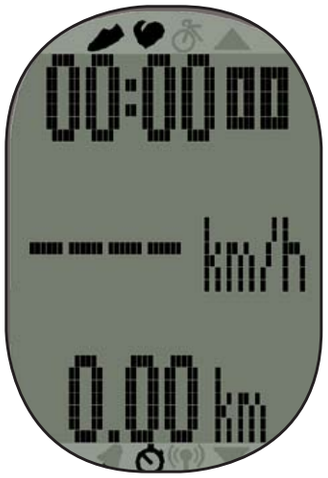
## Configuración de una segunda zona horaria

Puedes establecer la hora del FR70 con dos zonas horarias.

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **RELOJ** > **HORA 2**.
2. Sigue las instrucciones de la página 15 para ajustar la hora.
3. Pulsa **MODE** para guardar y volver al menú del reloj. El icono **T2** aparece en la página de hora.

# Modo de entrenamiento

El modo de entrenamiento muestra los datos y la configuración de la sesión de entrenamiento actual. Pulsa **MODE** hasta que aparezca el modo de entrenamiento.




## Sesión de entrenamiento cronometrada

1. Pulsa **START** para comenzar una sesión.
   - Pulsa **LAP** para marcar una distancia determinada durante la sesión de entrenamiento.
   - Pulsa ▲/▼ para desplazarte por las páginas de datos.
2. Cuando termines, pulsa **STOP**.

**NOTA:** si deseas pausar la sesión activa, pulsa **STOP**. Pulse **START** cuando estés preparado para continuar la sesión.

3. Para guardar la actividad y restablecer el temporizador, mantén pulsado **RESET** durante 3 segundos.

## Alertas de entrenamiento

Para configurar alertas de entrenamiento audibles, pulsa **MODE** > **ENTRENAMIENTO** > **ALERTAS**.

**NOTA:** las alertas de entrenamiento estás desactivadas durante las sesiones de entrenamiento por intervalos.

**TIEMPO**: establece una alerta para un tiempo específico.

**DISTANCIA** (se necesita un podómetro): establece una alerta para una distancia específica.

**CALORÍAS**: establece una alerta para una cantidad específica de calorías. La medida de las calorías se basa en la velocidad cuando está conectado un podómetro o un GSC 10, o un monitor de frecuencia cardiaca cuando no hay un sensor de velocidad presente.

**FRECUENCIA CARDIACA** (se necesita un monitor cardiaco): establece un valor superior y otro inferior. La alerta suena cuando la frecuencia cardiaca es superior o inferior que el rango de valor específico, o cuando vuelves a introducir un rango objetivo. La frecuencia cardiaca se mide en pulsaciones por minuto (ppm).

**VELOCIDAD** (es necesario un podómetro o GSC 10): establece un valor alto y bajo. La alerta suena cuando la velocidad es superior o inferior que el rango de valor específico, o cuando recuperas el rango objetivo.

**RITMO** (es necesario un podómetro o GSC 10): establece un valor alto y bajo. La alerta suena cuando el ritmo es superior o inferior al rango de valor específico, o cuando recuperas el rango objetivo.

**CADENCIA** (es necesario un podómetro o GSC 10): establece un valor alto y bajo. La alerta suena cuando la cadencia es superior o inferior al rango de valor específico, o cuando recuperas el rango objetivo.

La cadencia es tu ritmo de pedaleo o "giro" medido por el número de revoluciones del brazo de manivela por minuto (rpm), o por el número de zancadas por minuto al correr.

## Zonas de frecuencia cardiaca

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE**.
2. Selecciona **CARRERA**, **BICICLETA** o **GENERAL** > **FRECUENCIA CARDIACA** > **ZONAS FC**.
3. Para cambiar una zona de frecuencia cardiaca, pulsa ▲/▼ para seleccionar la zona que deseas cambiar. Pulsa **ENTER** para editar los límites de la zona.
4. Pulsa ▲/▼ para cambiar el límite. Pulsa **ENTER** para alternar entre los campos.

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto.

Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

## ¿Cómo afectan las zonas de frecuencia cardiaca a los objetivos de entrenamiento?

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y mejorar tu forma de realizar ejercicio al comprender y aplicar estos principios:

- La frecuencia cardiaca es una medida estupenda de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovascular.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Puedes establecer los límites de frecuencia cardiaca mínimo y máximo para cada zona. Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla de la página 20 para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no sabes dicha frecuencia, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet.

| Zona | % de la frecuencia cardiaca máxima | Esfuerzo percibido | Ventajas |
|---|---|---|---|
| 1 | 50–60% | Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica | Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés |
| 2 | 60–70% | Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar | Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación |
| 3 | 70–80% | Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación | Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo |
| 4 | 80–90% | Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada | Mejor capacidad y umbral anaeróbico; mejor velocidad |
| 5 | 90–100% | Ritmo de sprint, no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada | Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia |

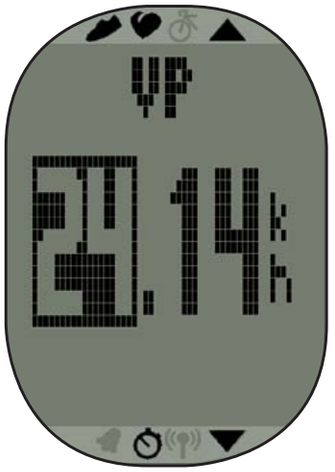
# Virtual Partner®

Virtual Partner es una utilidad exclusiva diseñada para ayudarte a lograr tus objetivos de entrenamiento de ritmo (o velocidad).

Si introduces algún cambio en el ritmo de Virtual Partner antes de poner en marcha el temporizador, los cambios se guardarán. Los cambios realizados al ritmo de Virtual Partner después de que se haya iniciado el temporizador se aplican sólo a la sesión actual y no se guardan cuando se pone a cero el temporizador. Si introduces algún cambio en el Virtual Partner durante una actividad, Virtual Partner usará el nuevo ritmo en esa ubicación.

## Configuración del ritmo de Virtual Partner

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE**.
2. Selecciona **CARRERA**, **GENERAL**, o **BICICLETA** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.




3. Utiliza ▲/▼ para ajustar el ritmo de Virtual Partner.
4. Pulsa **MODE** para guardar los cambios y volver al menú de deporte.

## Inicio de una sesión de entrenamiento de Virtual Partner

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE**.
2. Selecciona **CARRERA**, **GENERAL**, o **BICICLETA** > **VIRTUAL PARTNER** > **ON**.
3. Pulsa **MODE** varias veces para volver al modo de entrenamiento.
4. Pulsa **START**.

**NOTA:** el área de la pantalla se resalta en negro cuando el ritmo es inferior al ritmo de Virtual Partner.

5. Pulsa ▲ o ▼ para acceder a la página de datos de Virtual Partner.

### Apagado de Virtual Partner

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE**.
2. Selecciona **CARRERA**, **GENERAL**, o **BICICLETA** > **VIRTUAL PARTNER** > **OFF**.

## Sesiones de entrenamiento por intervalos

El FR70 te permite crear sesiones de entrenamiento por intervalos. Los intervalos de las secciones de actividad y reposo de la sesión de entrenamiento pueden basarse en tiempo o distancia.

### Creación de una sesión de entrenamiento por intervalos

1. Pulsa **MODE** > **ENTRENAMIENTO** > **INTERVALOS** > **CONFIGURACIÓN**.
2. Pulsa **ENTER** para seleccionar **TIEMPO** o **DISTANCIA**.
3. Utiliza ▲/▼ para introducir un intervalo de tiempo. Pulsa **ENTER** para pasar al siguiente campo.
4. Utiliza las flechas ▲/▼ para establecer un valor resaltado.
5. Pulsa **ENTER** para establecer un tipo de descanso.
6. Utiliza ▲/▼ para introducir un intervalo de tiempo. Pulsa **ENTER** para pasar al siguiente campo.
7. Utiliza las flechas ▲/▼ para establecer un valor resaltado.
8. Utiliza ▲/▼ para seleccionar el número de REPS.

9. Selecciona **CALENTAMIENTO > SÍ** y **ENFRIAMIENTO > SÍ** (opcional).
10. Selecciona **REALIZAR SESIÓN DE ENTRENAMIENTO**.
11. Pulsa **START**.

Si vas a calentar o enfriar, pulsa **LAP** al acabar la vuelta de calentamiento para empezar tu primer intervalo. Al finalizar el último intervalo, el FR70 inicia automáticamente una vuelta de enfriamiento. Cuando ya hayas enfriado, pulsa **LAP** para finalizar el periodo de enfriamiento. Pulsa **STOP** para finalizar la sesión de entrenamiento.

Cuando te aproximes al final de cada intervalo, sonará una alarma con una cuenta atrás del tiempo que falta para el inicio del nuevo intervalo. Para acabar un intervalo antes de tiempo, pulsa el botón **LAP**.

## Vinculación con máquinas de ejercicios

La tecnología ANT+ vincula el FR70 con el equipo de fitness para que puedas enviar sesiones de entrenamiento e información del usuario al equipo de fitness, así como recibir y almacenar estadísticas de la sesión de entrenamiento desde el equipo de fitness. Busca el logotipo ANT+ “Link Here” para encontrar equipos de fitness compatibles.

Para obtener más información, visita www.garmin.com/antplus.

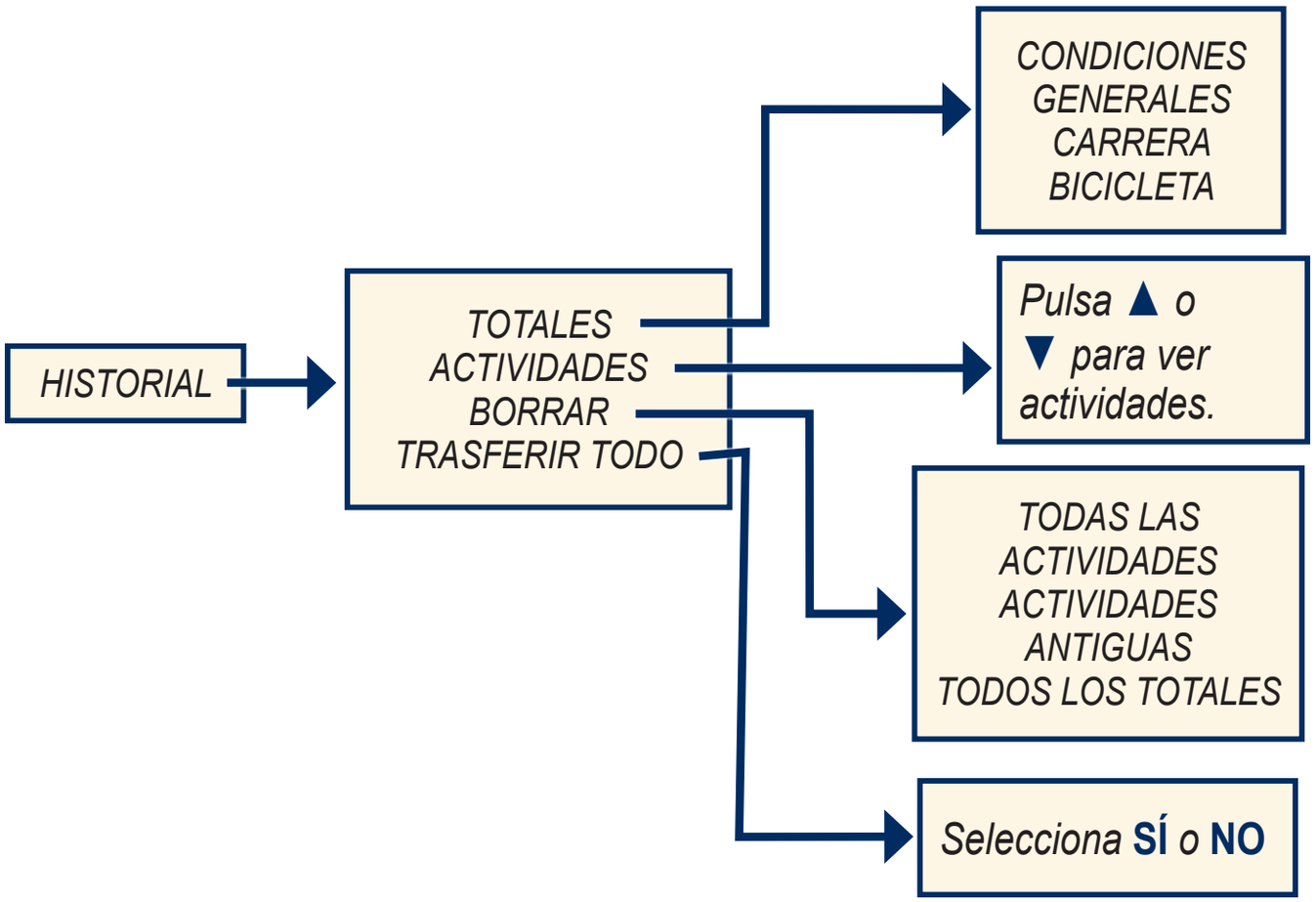
## Vinculación con un equipo compatible

1. Pulsa **MODE** > **ENTRENAMIENTO**.
2. Enciende la consola del equipo compatible.
3. Pon en contacto el FR70 con el logotipo ANT+ “Link Here” del equipo de fitness durante 2 segundos. El reloj emitirá un pitido y mostrará un mensaje indicando que se ha vinculado con el equipo de fitness.
4. Pulsa **START** en el equipo de fitness para comenzar.

**NOTA:** el equipo de fitness y el FR70 permanecerán vinculados hasta que termines la sesión o hasta que abandones el área.

5. Pulsa **STOP** en el equipo de fitness para detener el reloj y la sesión de ejercicio.

# Historial




**Menú del historial**

## Almacenamiento del historial

El FR70 almacena los datos según el tipo de actividad, los accesorios utilizados y la configuración de entrenamiento. La sesión se guarda automáticamente en el historial cuando restableces el temporizador.

## Visualización del historial

1. Pulsa **MODE** > **HISTORIAL**.
2. Selecciona **ACTIVIDADES** para ver sesiones de entrenamiento individuales o **TOTALES** para ver los datos de sesión de entrenamiento acumulados y guardados en el FR70.
3. Pulsa **ENTER** para ver información sobre la fecha y la hora. Pulsa ▲/▼ para desplazarte por las sesiones de entrenamiento individuales.

## Gestión de la memoria

El FR70 puede almacenar un máximo de 100 vueltas y de 20 horas de archivos con datos de ejercicios.

Cuando quede aproximadamente una hora de memoria, aparecerá la advertencia **MEMORIA BAJA** en la pantalla del FR70 en modo de entrenamiento.

Cuando la memoria esté llena, aparece la advertencia **MEMORIA LLENA**, y el FR70 deja de grabar datos. El reloj guarda automáticamente la sesión cuando la memoria está llena.

Para obtener información sobre la carga de datos en el ordenador, consulta las páginas 27-28.

## Eliminación del historial de entrenamiento

**NOTA:** consulta las páginas 27-28 para obtener información acerca de la transferencia de datos de entrenamiento al ordenador.

1. Pulsa **MODE** > **HISTORIAL** > **BORRAR**.
2. Selecciona **TODAS ACTIVIDADES**, **ACTIVIDADES ANTIGÜAS** (actividades con una antigüedad superior a 30 días), o **TODOS TOTALES**.
3. Selecciona **SÍ**.

# Carga de datos

El FR70 puede almacenar un máximo de 100 vueltas y de 20 horas de archivos con datos de ejercicios. De forma regular, cargará datos en el ordenador mediante la tecnología inalámbrica ANT+.

## Requisitos

1. Enciende el ordenador. (Para descargar el software y Garmin Connect se requiere una conexión a Internet.)
2. Descarga el software (consulta la página 9) para que se instalen los controladores USB necesarios **antes** de conectar el USB ANT Stick al ordenador.
3. Instala el USB ANT Stick en un puerto USB disponible del ordenador.
4. Coloca el FR70 en el área de alcance (5 m) del ordenador.
5. Comprueba que los temporizadores del FR70 no están activados, que no hay ninguna sesión de entrenamiento en curso y que se encuentra en modo de tiempo regular.

La unidad FR70 transmite automáticamente datos al USB ANT Stick para que puedas utilizar Garmin Connect para almacenar y analizar los datos de tu sesión entrenamiento.

**NOTA:** si experimentas problemas al cargar los datos, es posible que tengas que activar la vinculación con el ordenador.

# Vinculación con el ordenador

## Vinculación del FR70 con un nuevo ordenador

1. Comprueba que el ordenador está configurado para permitir la carga de datos. Encontrarás los requisitos en la página 27.
2. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **SISTEMA** > **EQUIPO** > **VINCULAR**.
3. Selecciona **ON**. El ordenador detecta el FR70 y te solicita que lo vincules.
4. Pulsa **SÍ**.

## Desactivación de la vinculación del ordenador

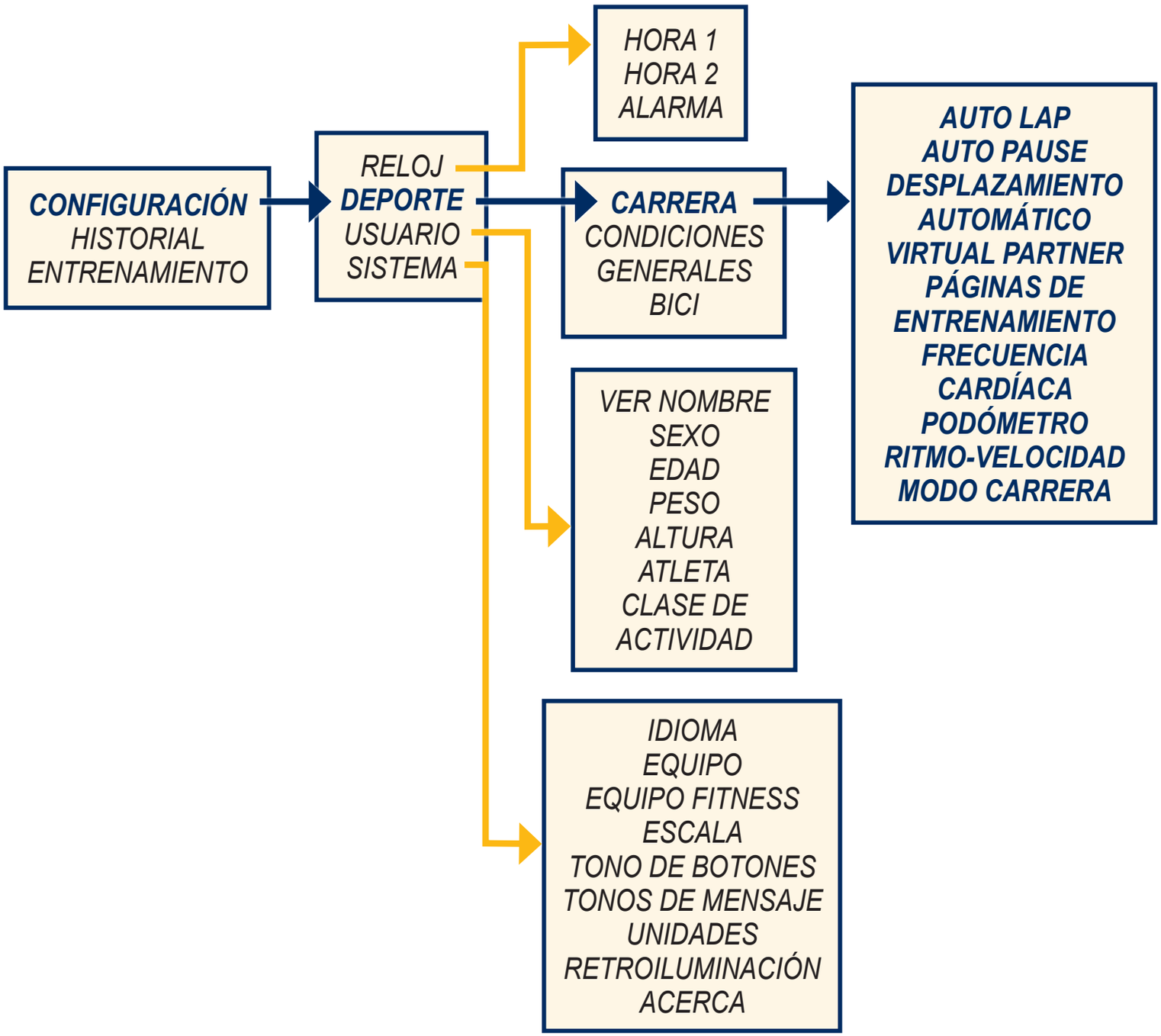
1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **SISTEMA** > **EQUIPO** > **VINCULAR**.
2. Selecciona **OFF**.

## Uso del modo de transferencia de ahorro energético

El modo de transferencia de ahorro energético apaga la señal del ordenador, a no ser que el reloj esté en el modo de tiempo regular, modo menú o modo entrenamiento.

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **SISTEMA** > **EQUIPO** > **TRANSFERENCIA DE AHORRO ENERGÉTICO**.
2. Selecciona **ON** u **OFF**.

# Configuración




**Configuración de carrera**

Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE** para acceder a los menús de configuración para lo siguiente:

- **CARRERA**
- **CONDICIONES GENERALES**
- **BICICLETA**

## Configuración de carrera

Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE** > **CARRERA**.

**AUTO LAP®**: activa o desactiva Auto Lap. Cuando Auto Lap está activo, las vueltas se activan con la distancia. Puedes usar el botón lap para marcar manualmente las vueltas. El contador de auto lap se restablece cuando se ajusta una vuelta manual.

**AUTO PAUSE®**: activa o desactiva Auto Pause. Cuando Auto Pause está activado, el temporizador se detiene automáticamente cuando el ritmo es inferior a un ritmo preestablecido.

**DESPLAZAMIENTO AUTOMÁTICO**: usa la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento. Selecciona una velocidad de visualización: **LENTO**, **MEDIO** o **RÁPIDO**.

**VIRTUAL PARTNER**: activa o desactiva Virtual Partner. También puedes establecer el ritmo de Virtual Partner (consulta la página 21).

**PÁGINAS DE ENTRENAMIENTO**: configura las páginas de entrenamiento y los campos de datos que quieres que se muestren durante la carrera. Consulta la página 32.

**FRECUENCIA CARDIACA**: activa la función de monitor cardiaco y configura zonas de frecuencia cardiaca de carrera (consulta la página 18).

**PODÓMETRO**: selecciona **ON**, **OFF**, o **CALIBRAR**. Para obtener más información acerca del calibrado del podómetro (consulta la página 13).

**RITMO-VELOCIDAD**: selecciona **VELOCIDAD** o **RITMO**.

**NOTA:** utiliza ▲/▼ para activar o desactivar o cambiar los ajustes numéricos. Pulsa **MODE** en cualquier momento para volver a la página o menú anterior.

**MODO CARRERA**: no volverá de modo predeterminado al modo de hora. El modo carrera debe estar activado. El modo carrera se desactiva cuando inicias el temporizador.

## Configuración de bicicleta

Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE** > **BICICLETA**.

**AUTO LAP®**: activa o desactiva Auto Lap. Cuando Auto Lap está activo, las vueltas se activan con la distancia. Puedes usar el botón lap para marcar manualmente las vueltas. El contador de auto lap se restablece cuando se ajusta una vuelta manual.

**AUTO PAUSE®**: activa o desactiva Auto Pause. Cuando Auto Pause está encendido, el temporizador se detiene automáticamente cuando el ritmo es inferior a un ritmo preestablecido.

**DESPLAZAMIENTO AUTOMÁTICO**: usa la función de desplazamiento automático para recorrer automáticamente todas las páginas de datos de entrenamiento mientras el temporizador sigue en funcionamiento. Selecciona una velocidad de visualización: **LENTO**, **MEDIO** o **RÁPIDO**.

**VIRTUAL PARTNER**: activa o desactiva Virtual Partner. También puedes establecer el ritmo de Virtual Partner (consulta la página 21).

**PÁGINAS DE ENTRENAMIENTO**: configura las páginas de entrenamiento y los campos de datos que quieres que se muestren durante la carrera. Consulta la página 32.

**FRECUENCIA CARDIACA**: activa la función de monitor cardiaco y configura zonas de frecuencia cardiaca de bicicleta (consulta la página 18).

**PERFIL BICICLETA**: selecciona un tamaño de la rueda y configura sensores de bicicleta.

**RITMO-VELOCIDAD**: selecciona **VELOCIDAD** o **RITMO**.

**MODO CARRERA**: no volverá de modo predeterminado al modo de hora. El modo carrera debe estar activado. El modo carrera se desactiva cuando inicias el temporizador.

## Campos de datos

Puedes ver hasta cinco páginas de datos para cada modo: Carrera, General o Bicicleta. Puedes personalizar hasta tres campos de datos en cada página de datos.

1. Pulsa **MODE** > **CONFIGURACIÓN** > **DEPORTE**.
2. Selecciona **CARRERA**, **GENERAL**, o **BICICLETA** > **PÁGINAS DE ENTRENAMIENTO**.
3. Selecciona **PÁGINA 1**.
4. Pulsa ▲/▼ para establecer el número de campos.
5. Mantén pulsado **ENTER** para cambiar **CAMPO 1**. Pulsa ▲/▼ para cambiar el campo de datos.
6. Repite la operación con los demás campos y páginas de datos.

## Opciones de los campos de datos

** Requiere un accesorio opcional.

| Campo de datos | Descripción |
|---|---|
| CADENCIA ** | Revoluciones del brazo de manivela o zancadas por minuto. |
| CADENCIA M ** | Cadencia media de la duración de la actividad actual. |
| CADENCIA V ** | Cadencia media de la vuelta actual. |
| CALORÍAS | Cantidad de calorías consumidas. |
| CALORÍAS - GRASA | Cantidad de calorías de grasa quemadas. |
| DISTANCIA ** | Distancia recorrida en la actividad actual. |
| DIST V ** | Distancia recorrida en la vuelta actual. |

| Campo de datos | Descripción |
|---|---|
| FRECUENCIA CARDIACA ** | Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). |
| FC M ** | Frecuencia cardiaca media de actividad. |
| FC V ** | Frecuencia cardiaca media de vuelta. |
| ZONA FC ** | Rango actual de la frecuencia cardiaca (1–5). Las zonas predeterminadas se basan en el perfil de usuario. |
| VUELTAS | Número de vueltas realizadas. |
| RTIMO ** | Ritmo actual. |
| RITMO M ** | Ritmo medio de la actividad. |
| RITMO V ** | Ritmo medio de la vuelta actual. |
| VELOCIDAD ** | Velocidad actual. |

| Campo de datos | Descripción |
|---|---|
| VELOCIDAD M ** | Velocidad media de la actividad. |
| VELOCIDAD V ** | Velocidad media de la vuelta actual. |
| PASOS V ** | Pasos de la vuelta actual. |
| TIEMPO TRANSCUR. | Tiempo total de la actividad transcurrido. |
| TIEMPO | Tiempo del cronómetro. |
| TIEM. UNA VUELTA | Tiempo medio que se ha tardado en realizar las vueltas actuales. |
| TIEMPO V | Tiempo de la vuelta actual. |
| HORA DEL DÍA | Hora actual. |

# Apéndice

## Accesorios opcionales

Para obtener más información sobre los accesorios opcionales, visita http://buy.garmin.com. También puedes ponerte en contacto con el distribuidor de Garmin si deseas adquirir accesorios.

## Información sobre la batería

**ADVERTENCIA:** el FR70, el monitor cardiaco, el podómetro y el GSC 10 incluyen pilas CR2032 sustituibles por el usuario. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y su seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás información importante sobre la seguridad de la batería.

### Pila del FR70

La pila del FR70 durará 1 año (uso normal). Cuando el nivel de la pila es bajo, aparece la advertencia **BATERÍA BAJA** en la pantalla del FR70 en el modo de hora.

### Optimización de la duración de la pila

El uso excesivo de la retroiluminación reduce la duración de la pila. Establece la desconexión de la retroiluminación en 5 segundos para prolongar la duración de la pila.

**NOTA:** si el nivel de la pila es bajo, la retroiluminación se desactiva automáticamente.

El uso del modo de transferencia de ahorro energético apaga la señal del ordenador, a no ser que el reloj esté en el modo de tiempo regular. Consulta la página 28.

## Sustitución de la pila del FR70

Se guardan todos los ajustes excepto la hora del día.

**NOTA:** antes de sustituir la pila, guarda todos los datos en el ordenador o en el historial (consulta la página 26).

**NOTA:** Garmin te recomienda que reemplaces la pila en un ambiente con un nivel de humedad bajo para evitar que se forme condensación dentro del reloj.

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los tornillos de la tapa del FR70.

2. Levanta la tapa con cuidado y quita la pila.

**NOTA:** procura no mover la junta circular roja del compartimento de la pila.

**NOTA:** procura no ensuciar la junta circular. La suciedad podría deteriorar el rendimiento del reloj.

3. Inserta la pila con el polo positivo hacia arriba.

**NOTA:** asegúrate de que la junta está colocada correctamente en su sitio antes de atornillar la placa posterior.

4. Reemplaza la tapa y los cuatro tornillos comprobando que la junta está en su sitio. No aprietes demasiado los tornillos. (Garmin recomienda un par de apriete de 1 pulg.-lb.)

## Pila del monitor cardiaco

El monitor cardiaco contiene una pila CR2032 sustituible por el usuario. La pila del monitor cardiaco durará tres años.

## Sustitución de la pila del monitor cardiaco (Correa dura)

1. Localiza la tapa circular de la pila en la parte posterior del monitor cardiaco.

2. Utiliza una moneda para girar la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **OPEN**.
3. Retira la tapa y la pila. Espera 30 segundos. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

**NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.

4. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj de forma que la flecha de la tapa apunte hacia **CLOSE**.

**NOTA:** tras reemplazar la pila, puede que necesites vincular otra vez el monitor cardiaco con el FR70.

## Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca (Correa blanda)

1. Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2. Retira la tapa y la pila.

3. Espera 30 segundos.
4. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

**NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.

5. Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.

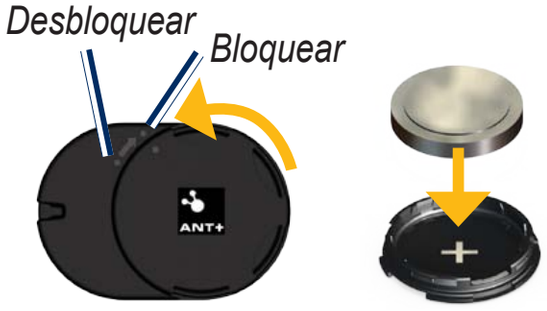
Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, debes volver a vincularlo con el dispositivo.

### Pila del podómetro

Cuando el nivel de la pila es bajo, aparece la advertencia **PODÓMETRO BATERÍA BAJA** en el modo de entrenamiento cuando se inicia o detiene una sesión de entrenamiento. En ese momento, la pila funcionará durante unas cinco horas más.

### Sustitución de la pila del podómetro

1. Localiza la tapa de pilas circular en la parte posterior del podómetro.




2. Gira la tapa en sentido contrario al de las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla.
3. Retira la tapa y la pila. Espera 30 segundos. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
4. Para sustituir la tapa, alinea los puntos y gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj.

**NOTA:** tras reemplazar la pila, puede que necesites vincular otra vez el podómetro con el FR70.

## Especificaciones

### FR70 Azul

**Tamaño del reloj** (An.×L.×Pr.)**:**
1,5 × 2,2 × 0,51 pulg.
(38 × 56 × 13 mm)

**Tamaño de la muñequera** (An.×L.×Pr.)**:**
7,0 × 0,9 × 0,12 pulg.
(177 × 23 × 3 mm)

**Peso:** 1,6 oz. (44 g)

**Pantalla LCD:** 28,5 mm × 20 mm, con retroiluminación

**Resistencia al agua:** 50 m

**NOTA:** para mantener la resistencia al agua, no pulses los botones del FR70 bajo el agua.

**Almacenamiento de datos:** un máximo de 100 vueltas y de veinte horas de archivos con datos de ejercicios.

**Interfaz del ordenador:** USB ANT Stick inalámbrico y automático

**Pila:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario; Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

**Duración de la pila:** 1 año, según el uso.

**Rango de temperatura de funcionamiento:** desde 14°F a 122°F (desde -10 °C a 50 °C)

**Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

**Compatibilidad del sistema:** ANT+

## FR70 Rosa

**Tamaño del reloj** (An.×L.×Pr.)**:** 1,5 × 2,0 × 0,55 pulg. (38 × 52 × 14 mm)

**Tamaño de la muñequera** (An.×L.×Pr.)**:** 6,6 × 0,63 × 0,15 in. (168 × 16 × 3,75 mm)

**Peso:** 1,4 oz. (41 g)

**Pantalla LCD:** 28,5 mm × 20 mm, con retroiluminación

**Resistencia al agua:** 50 m

**NOTA:** para mantener la resistencia al agua, no pulses los botones de la unidad FR70 bajo el agua.

**Almacenamiento de datos:** un máximo de 100 vueltas y de veinte horas de archivos con datos de ejercicios.

**Interfaz del ordenador:** USB ANT Stick inalámbrico y automático

**Pila:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario; Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

**Duración de la pila:** 1 año, según el uso.

**Rango de temperatura de funcionamiento:** desde 14°F a 122°F (desde -10 °C a 50 °C)

**Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

**Compatibilidad del sistema:** ANT+

## USB ANT Stick

**Tamaño físico:** (An.×L.×Pr.)**:** 2,3 × 0,7 × 0,3 pulg. (59 × 18 × 7 mm)

**Peso:** 0,2 oz. (6 g)

**Alcance de transmisión:** aproximadamente 5 m

**Temperatura de funcionamiento:** de 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C)

**Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

**Fuente de alimentación:** USB

## Monitor cardiaco

**Tamaño físico (sin incluir la correa)** (An.×L.×Pr.)**:** 13,7 × 1,3 × 0,4 pulg. (34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm)

**Peso:** 1,6 oz. (44 g)

**Resistencia al agua:** 32,9 pies (10 m)

**Alcance de transmisión:** aproximadamente (9,8 pies) (3 m)

**Pila:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario; Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

**Duración de la batería:** aproximadamente 3 años (1 hora al día)

**Temperatura de funcionamiento:** de 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C)

**NOTA:** con temperaturas bajas, debes llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor cardiaco sea similar a la corporal.

**Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

**Compatibilidad del sistema:** ANT+

## Podómetro

**Tamaño físico (clip no incluido):** (An.×L.×Pr.)**:** 1,4 × 1,0 × 0,3 pulg. (35 × 25 × 7,5 mm)

**Peso (incluyendo pila):** 0,4 oz. (10 g)

**Resistencia al agua:** 32,9 pies (10 m)

**Alcance de transmisión:** aproximadamente (9,8 pies) (3 m)

**Precisión de distancia y velocidad:** sin calibrar 95%, calibrado 98%

**Pila:** CR2032 (3 voltios) sustituible por el usuario; Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

**Duración de la pila:** 400 horas en funcionamiento

**Temperatura de funcionamiento:** de 14 °F a 122 °F (de -10 °C a 50 °C)

**Alcance de precisión del sensor:** de 32 °F a 104 °F (de 0 °C a 40 °C)

**Radiofrecuencia/protocolo:** 2,4 GHz/protocolo de comunicación inalámbrica ANT+

**Compatibilidad del sistema:** ANT+

# Solución de problemas

| Problema | Solución/Respuesta |
|---|---|
| Los botones no responden. ¿Cómo reinicio el FR70? | Mantén pulsado **MODE** y **ENTER** simultáneamente para reiniciar el software del FR70. Debes restablecer la hora y los ajustes personalizados. Si sigues experimentando problemas, extrae y sustituye la pila (consulta la página 35). |
| ¿Cómo se borran todos los datos de usuario? | Este procedimiento eliminará toda la información que hayas introducido. Mantén pulsado **MODE**, **LIGHT/**, y ▲ simultáneamente. Esta operación también restablece toda la configuración de fábrica. Los datos de entrenamiento se eliminan. |
| ¿Cómo se puede establecer la hora en AM o PM? | Comprueba que el modo de hora esté establecido en **12** (12 horas). Pulsa ▲ / ▼ para seleccionar la hora correcta. Los iconos **A** o **P** aparecen debajo de los segundos en la página de hora. Para obtener más información, consulta la página 15. |
| El FR70 no envía datos al ordenador. | Consulta la página 28 para activar la vinculación del ordenador. |
| El monitor cardiaco o el podómetro no se vinculan con el FR70. | • Aléjate 10 m de otros sensores ANT mientras se realiza la vinculación.<br>• Coloca el FR70 en la zona de alcance (3 m) del monitor cardiaco mientras se produce la vinculación.<br>• Si el problema persiste, sustituye la batería. |
| ¿Cómo cambio la hora? | Consulta la página 15 para ajustar la hora. |

| Problema | Solución/Respuesta |
|---|---|
| La correa del monitor cardiaco es demasiado grande. | Puedes adquirir una correa elástica más pequeña por separado. Visita http://buy.garmin.com. |
| Los datos de frecuencia cardiaca son inexactos o incorrectos. | • Asegúrate de que el monitor cardiaco esté ajustado al cuerpo.<br>• Calienta durante 5 ó 10 minutos. Si el problema persiste, realiza los siguientes procedimientos.<br>• Vuelve a humedecer los sensores con agua, saliva o gel para electrodos. Limpia los sensores. La suciedad y los restos de sudor que haya en el sensor pueden interferir con las señales cardiacas.<br>• Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor cardiaco pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales cardiacas. Ponte una camiseta de algodón o humedece la camiseta, si es posible, cuando vayas a realizar ejercicio.<br>• Colócate el monitor cardiaco en la espalda en lugar de en el pecho.<br>• Los campos electromagnéticos potentes y algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz pueden interferir con el monitor cardiaco. Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas. Una vez que te hayas alejado de la fuente de interferencias, los datos de frecuencia cardiaca volverán a ser normales. |

# Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL FR70, TE COMPROMETES A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DE SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin te concede una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el "Software") en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin.

Reconoces que el Software es propiedad de Garmin y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de los Estados Unidos de América y los tratados internacionales de copyright. También reconoces que la estructura, la organización y el código del Software son secretos comerciales valiosos de Garmin y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin. Por la presente te comprometes a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste o a crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, te comprometes a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes estadounidenses de control de las exportaciones.

# Declaración de conformidad (DoC)

Por la presente, Garmin declara que esta unidad Forerunner cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/CE.

Para ver la Declaración de conformidad completa, visite el sitio Web de Garmin correspondiente al producto de Garmin específico: www.garmin.com.

# Índice


## A

accesorios 8, 34
    modo de suspensión 9
    restablecimiento de la conexión 9
acuerdo de licencia 43
acuerdo de licencia del software 43
ahorro de energía 15
alarma 16
alertas
    entrenamiento 17
asistente de configuración 6
Auto Lap 30, 31
auto Pause 30, 31

## B

báscula 14
batería/pila
    monitor de frecuencia cardiaca 36
botones, reloj 4
    luz 4
    modo 5
    start/stop/enter 4
    up/down 4

## C

calibrar
    podómetro 13
calorías 32
campos de datos de hora/tiempo 33
carga de datos 10, 27
carrera, podómetro 11
clase de actividad 6, 7
configuración de bicicleta 31
configuración de carrera 30
configuración de la hora 15
controladores, USB 27
controladores USB 27

## D

datos, envío al ordenador 10
deportista habitual 6
desplazamiento automático 30, 31

## E

equipo fitness, vincular a 23
especificaciones técnicas 37

## G

GSC 10 14

## H

hora, configuración 15

## I

iconos 5

## M

modo carrera 31, 32
modo de entrenamiento 17
modo de historial 25

borrado 23
guardado 23
memoria 23
visualización 23
modo de tiempo 15
modos 5
monitor cardiaco 36
monitor de frecuencia cardiaca
pila 36

**O**

optimización de la pila 9, 15, 34

**P**

perfil bicicleta 31
pilas 34
ahorro de energía 15
sustitución del FR70 35
sustitución del monitor cardiaco 36
sustitución del podómetro 37
podómetro 11
calibración 13

**R**

registro del producto 1
retroiluminación 5

**S**

sensor de cadencia 14
sensor de velocidad y cadencia 14
sensores, vinculación 8
sesión de entrenamiento 17, 21, 22, 24
sesiones de entrenamiento por intervalos 22
software
descarga gratuita 9
solución de problemas 41

**T**

transferencia de ahorro energético 28
transferencia de datos 10, 27

**U**

USB ANT Stick 10

**V**

vinculación con el ordenador 28
vinculación de sensores 8
Virtual Partner
ritmo 21
sesión de entrenamiento 21
vuelta 4, 30, 31

**Z**

zonas de frecuencia cardiaca 18
zonas horarias 16

# www.garmin.com/support

| | | | |
|---|---|---|---|
| 913-397-8200<br>1-800-800-1020 | 0808 238 0000<br>+44 870 850 1242 | 1-866-429-9296 | 43 (0) 3133 3181 0 |
| 00 32 2 672 52 54 | 00 45 4810 5050 | 00 358 9 6937 9758 | 00 331 55 69 33 99 |
| 0180 5 / 42 76 46 - 880 | 00 39 02 3669 9699 | 0800-0233937 | 815 69 555 |
| 00800 4412 454<br>+44 2380 662 915 | 00 35 1214 447 460 | 00 34 902 007 097 | 00 46 7744 52020 |


**Garmin International, Inc**
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

**Garmin (Europe) Ltd.**
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

**Garmin Corporation**
No. 68, Zangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)


ANT+

CE

МП02

© 2011 Garmin Ltd. o sus subsidiarias